

Tips para hablar

¿Cuándo debería comenzar a hablar con mi hijo/a sobre el sexo y las relaciones?

Varios estudios revelan que aquellos niños y adolescentes que mantienen conversaciones frecuentes con sus padres o tutores sobre el sexo y las relaciones, son menos propensos a arriesgarse en su salud sexual, y se inclinan a ser más saludables y seguros. Así que nunca es demasiado temprano ni demasiado tarde para empezar una conversación con tu niño/a sobre el sexo y las relaciones.

En cuanto los niños comienzan a hablar, tú puedes enseñarles los nombres de las partes del cuerpo. Y cuando empiezan a pasar más tiempo con otros niños, puedes enseñarles sobre el respeto a los otros y a hablar sobre sus sentimientos. Estos momentos preparan el camino para luego poder vivir una sexualidad y relaciones saludables.

¿Cómo mantengo la conversación acorde a la edad del niño/a? Todo depende de los detalles que se incluyan. Por ejemplo, si un niño/a de 5 años pregunta: ¿Qué es un nacimiento?, tú puedes responder: "Cuando un bebé sale del cuerpo de la mamá". Si un niño/a de 10

años te pregunta lo mismo, tú puedes contestar sumando detalles y decir algo así como, "Luego de 9 meses de crecer dentro del útero de la mamá, el bebé sale por su vagina".

No te preocupes si tu hijo/a ya pasó a la primaria o secundaria y todavía no has empezado a hablar con ellos sobre estos temas. Nunca es tarde y existen muchas maneras de empezar esta conversación. Solo trata de no "ponerte al día de golpe" ya que puede resultar abrumador. Es mucho mejor sostener pequeñas conversaciones a lo largo del tiempo. Lo más importante es dejar en claro que tu hijo/a puede hacerte preguntas y acudir a tí buscando apoyo sin miedo a que lo avergüences o lo juzgues.

¿Cómo empiezo a hablar sobre el sexo y las relaciones con mis hijos?

Hablar sobre el sexo, las relaciones y la salud con tus hijos es una conversación que dura toda la vida. El poder hacerlo incrementalmente en vez de sostener "La Conversación" te quita un poco de presión, y ayuda a tu hijo/a a procesar tus valores e información a lo largo del tiempo. Mantener conversaciones regulares también envía el mensaje que estos temas son lo suficientemente importantes para que sigan apareciendo y que son parte de la normalidad cotidiana.

La vida de todos los días plantea muchas oportunidades para hablar sobre la sexualidad y las relaciones. Aquí proponemos algunos momentos cotidianos de enseñanza para estar atentos:

- Cuando algún familiar, amiga, vecina o tú anuncian su embarazo

- Cuando los temas relacionados con la pubertad, estar en pareja, LGBTQ, el amor o el sexo son tratados en programas de televisión, películas o canciones en la radio
(/uploads/filer_public/e5/ed/e5edb00b-e3a7-487a-a38c-299571499546/190321-letstalk_tv_parentguide_esp_d04.pdf)
- Cuando se presentan estereotipos de género en las publicidades, juegos, televisión, libros, películas, etc.
- Cuando ves representaciones poco realistas del cuerpo -o sobre sexualizados- (i.e. celebridades o modelos con Photoshop)
- Publicidades de toallas sanitarias y tampones, anticonceptivos o condones
- Noticias o publicidades que hablan sobre el sexo

Cuando cualquiera de los puntos arriba mencionados aparecen, aprovecha la oportunidad y empieza la conversación. Comienza con una pregunta abierta como:

- "¿Qué sabes sobre cómo ocurre un embarazo?"
- "¿Qué piensas sobre el hecho de que esa celebridad utilizó Photoshop en la portada para parecer diferente de lo que es en la vida real?"
- "¿Qué sientes al ver que esta publicidad de muñecas sólo es de color rosa y que solo participan niñas?"
- "¿Qué harías si alguien con quien sales empieza a actuar de la manera en que lo hace este personaje en el programa de televisión?"

Aquí te presentamos otras maneras de dar el puntapié inicial a la conversación:

- Durante la escuela primaria e intermedia ofrece libros sobre anatomía o pubertad y déjalos que los exploren solos. Habla con ellos sobre lo que aprendieron, lo que los confunde y responde las preguntas que puedan surgir.
- Chequea regularmente qué está pasando en sus vidas y en la de sus compañeros en la escuela. Pregunta cómo se sienten sobre sus amistades y ayúdales a navegar cualquier problema que puedan estar atravesando.
- Una vez que son mayores, pregúntales sobre quién les gusta, o con quién salen o sobre sus relaciones. Pregunta sobre cómo sabrán cuándo estarán listos para tener sexo, incluyendo las responsabilidades que eso acarrea (como el prevenir un embarazo no planeado o las ETS)

Mantente abierto y escucha sus respuestas. Trata de llenar los baches en su conocimiento y corregir la información errónea cuando la escuches. Si les da vergüenza cuando tratas de hablar de estos temas, déjales saber que está bien avergonzarse sobre estos temas pero que no hay nada de lo que apenarse. Dales tu visión de las cosas basada en tus valores. Házles saber que siempre pueden acudir a tí para hablar, para recibir un consejo, encontrar buena información y acceder a cuidados de salud.

¿Cómo contesto las preguntas de mis hijos/as sobre el sexo y las relaciones?

Cuando tu hijo/a acude a tí con preguntas sobre el sexo y las relaciones, tómate un segundo y aprecia el buen trabajo que has hecho para llegar hasta este punto. Si ellos se sienten cómodos preguntando, esto quiere decir que tu hijo/a confía en tí y te respeta.

Aquí te dejamos algunos consejos para responder estas preguntas:

- No saques conclusiones apresuradas sobre por qué preguntan lo que preguntan. Puedes decirles: "¿Puedes decirme lo que ya sabes sobre el tema?" o "¿Qué has escuchado ya sobre esto?"
- Mantiene tus respuestas cortas y simples, y explica las palabras nuevas que tu hijo/a puede no haber escuchado antes.
- Luego de contestar, deja que la conversación fluya. Puedes decir: "¿Tienes otras preguntas relacionadas a este tema?" o "¿Qué anda pasando en tu vida/escuela que te hizo pensar en cosas como esta?"
- Fíjate en qué tanto te entendió. Luego de responder la pregunta, puedes preguntar: "¿Respondí tu pregunta?" o "¿Qué piensas sobre lo que hablamos?"
- Si no sabes la respuesta, puedes buscarla tú sola o juntos. Puedes decir: "Me alegra que hayas preguntado. No estoy segura cómo explicártelo o cuál es la respuesta. ¡Busquemos juntos!"

Recuerda que está bien el sentirse un poco raro o que tú o tu hijo/a sientan un poco de vergüenza. Trata de trabajar sobre este sentimiento ya que valdrá el esfuerzo para los dos. Además, cuanto más practicas responder las preguntas difíciles, más fácil se te hará.

¿Qué más puedo hacer para ayudar a mi

hijo/a a mantenerse seguros y saludables?

La mejor manera de mantener a tus hijos/as seguros y saludables es involucrándote en sus vidas y marcando algunos límites.

Algunas buenas maneras de mantenerse involucrado son:

- Haz preguntas abiertas sobre su día escolar, por ejemplo “¿Cuál fue la mejor parte del día?” o “¿Cómo te sientes respecto a tu nueva maestra/clase/escuela?”
- Pregunta sobre sus amigos, y conócelos a ellos y a sus padres. Aliéntalos a pasar más tiempo con aquellos amigos que tú piensas son una buena influencia.
- Siempre está atento de quiénes son los adultos que están cerca cuando tu hijo/a sale o va a otras casas.
- Haz preguntas sobre lo que hacen con su tiempo en línea.
- Incentiva sus pasatiempos e intereses. Trata de estar presente en los partidos, actos escolares, etc. cada vez que sea posible.
- Mantente abierto a sus preguntas.

A medida que los niños/as se convierten en preadolescentes y adolescentes y se independizan más de tí, es importante establecer algunos límites razonables que harán que ellos se involucren menos en comportamientos riesgosos como la bebida, el fumar, tener sexo sin protección, o tener sexo antes de estar listos:

- Establece expectativas claras (horarios de llegada, el salir con alguien, reglas sobre drogas/alcohol, etc.) y chequea con regularidad que estas expectativas se cumplan. También puede

ser un momento de conversación con tu adolescente. Al escucharlos y dejarlos negociar, les demuestras que los respetas y entiendes que se están haciendo más responsables sobre sí mismos.

- Incentiva actividades donde habrá un adulto involucrado -como un club luego de la escuela o algún deporte.
- Saber dónde van y con quién estarán, y no permitir que los preadolescentes y adolescentes pasan mucho tiempo solos sin la presencia de un adulto.
- Cuando los preadolescentes y adolescentes son invitados a otras casas o a alguna fiesta, debes saber que habrá algún adulto a cargo. Eso significa que si tu adolescente es el anfitrión, debes asegurar que no haya ni drogas ni alcohol presentes. Si tu adolescente va a otro lado, puedes llamar a los padres del adolescente anfitrión para asegurarte que habrá un adulto presente para supervisar.
- Desalienta a los preadolescentes y adolescentes de salir entre semana o salir y pasar tiempo con adolescentes mayores o adultos jóvenes.
- Conoce a los amigos de tus hijos/as, sus padres, y especialmente a los padres de la persona que sale con tu hijo/a.